Esment Alimentació

Menú Mensual Basal: Octubre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1				1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.
COMIDA				Vasito de Crema fría de Lentejas Pastel de Pescado con base de Verduras y Puré de Calabaza y Patata	Vasito de Crema fría de Remolacha Paella Mixta	Vasito de Crema fría de Calabaza Pescado al horno con Tumbet mallorquín	Pastel de Carne picada con verduras asadas y Tosta de Pan integral
POSTRE				Fruta del tiempo	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
CENA				Pavo con Pisto de Verduras y Couscous	Pa amb Oli con Verduras Asadas, Embutido y Queso	Hamburguesa de Legumbres y Quínoa salteada con Verduras	Vasito de Gazpacho Arroz 3 delicias con Verduras y Tortilla
2	5-oct.	6-oct.	7-oct.	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.
COMIDA	Vasito de Crema fría de Alubias Pescado al limón sobre Verduras asadas y Patata panadera	Vasito de Crema fría de Pescado y Gambas Pollo asado y Wok de Verduras con Quínoa	Vasito de Crema fría de Sandía Salmón a la Plancha y Pasta salteada con Champiñones	Vasito de Crema fría de garbanzos Pavo salteado a la Mexicana con Arroz y Verduras	Hamburguesa Completa con patatas y ensalada	Vasito de Gazpacho Lasaña de Verduras y Queso	Vasito de Crema fría de Espinacas Pescado al Horno a la Vizcaína
POSTRE	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
CENA	Salchichas de Ave con Patatas y Pimientos	Vasito de Crema fría de Calabaza Tortilla a la francesa y Berenjena al pesto con Tosta de Pan integral	Pavo adobado y Ensalada de Bulgur a la hierbabuena	Vasito de Crema fría de Zanahoria Tortilla de Patata y Cebolla con Calabacín a la Parrilla	Pescado guisado a la Marinera	Vasito de Crema fría de Calabacín Pastel de Verduras con Salsa de Tomate y Arroz salteado	Pa amb Oli con Verduras Confitadas, Embutido y Queso
3	12-oct.	13-oct.	14-oct.	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.
COMIDA	Vasito de Crema fría de Zanahoria Trempó de Garbanzos con Couscous y Atún	Vasito de Crema fría de Puerros Rape salteado y Verduras estilo Thai (con salsa de soja) con Tallarines	Vasito de Crema fría de Calabaza Carrillera de Cerdo con Verduras asadas y Arroz salteado	Vasito de Crema fría de Lentejas Pescado al horno sobre Calabacín, Cebolla, Tomate y Patata panadera	Vasito de Crema fría de Verduras Fideuá de Carne	Bol de Ensalada Arroz a la Cubana	Vasito de Gazpacho Mousaka de carne picada con Puré de Patata
POSTRE	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
CENA	Huevos cocidos con Patata cocida y Espinacas salteadas	Contramuslo de Pollo adobado con Verduras y Patata al vapor	Vasito de Crema fría de Espinacas Tortilla a la francesa con Berenjena y Tomate a la Plancha. Tosta de Pan Integral	Hamburguesa de Legumbre y Salteado de Verduras con Arroz	Pa amb Oli con Verduras Asadas, Embutido y Queso	Pizza de Pimientos asados, Atún y Queso	Bacalao al horno y Ensalada de Quínoa con Verduras (tomate cherry, pimiento rojo, espárragos, aceitunas negras, ajo)
4	19-oct.	20-oct.	21-oct.	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.
COMIDA	Vasito de Crema fría de Garbanzos y Pimentón Pollo con Verduras y Arroz al curry	Vasito de Crema fría de Calabacín Mussola con Pisto de Verduras y Couscous	Vasito de Crema fría de Puerros "Frit de matanças"	Vasito de Crema fría de Pepino Lasaña de Pescado y Verduras	Vasito de Gazpacho Arroz negro	Bol de Ensalada Canelones de Carne	Vasito de Crema fría de Zanahoria Pescado a la Mallorquina
POSTRE	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Postre Casero	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo
CENA	Pescado a la plancha con Verduras en Escabeche y Patata	Vasito de Gazpacho Tortilla de patata y Cebolla con Ensalada	Pavo salteado con Verduras y Arroz	Vasito de Crema fría de Zanahoria Tortilla a la francesa y Calabacín a la plancha con Tosta de Pan integral	Pescado al horno con panadera de Calabacín y Patata	Vasito de Crema fría de Champiñones Pastel de Verduras con Salsa de Tomate y Tosta de Pan Integral	Pa amb oli con Verduras Asadas, Embutido y Queso
1	26-oct.	27-oct.	28-oct.	29-oct.	30-oct.	31-oct.	
COMIDA	Vasito de Gazpacho Pescado a la Plancha con Arroz Frito con Verduras estilo Oriental	Vasito de Crema fría de Tomate Filete de Pavo a la plancha y Tabulé de Lentejas y Couscous	Vasito de Crema fría de Puerros Lomo de Cerdo Asado con Tallarines salteados con Calabacín, Puerros y Zanahoria	Vasito de Crema fría de Lentejas Pastel de Pescado con base de Verduras y Puré de Calabaza y Patata	Vasito de Crema fría de Remolacha Paella Mixta	Vasito de Crema fría de Calabaza Pescado al horno con Tumbet mallorquín	
POSTRE	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Postre Casero	Fruta del tiempo	
CENA	Escalope de Pollo con Berenjena asada y Patata cocida	"Frit de Peix"	Vasito de Crema fría de Zanahoria Tortilla de Champiñones con Tomate Gratinado y Pan integral	Pavo con Pisto de Verduras y Couscous	Pa amb Oli con Verduras Asadas, Embutido y Queso	Hamburguesa de Legumbres y Quínoa salteada con Verduras	

Cocina casera, artesana y con materia prima local.

+ Siempre que la producción lo permite usamos verduras de nuestra huerta de cultivo ecológico.
+ Si por exigencias del mercado hubiera algún cambio en un plato, éste se sustituirá por uno similar.

+ Menú revisado por la dietista y nutricionista María Colomer Valiente (num. colegiado IB 0005) CODNIB.

Para cualquier consulta o sugerencia: alimentacio@amadipesment.org